

MinHandledning...

Första gången Du kommer till mig, har vi ett förutsättningslöst möte och det är gratis. Väljer du därefter att fortsätta, betalar du hela kursavgiften + boken (om du inte redan har den). Vi kommer tillsammans överens om betalningsform samt dagar och tider. Mötestiden är cirka 1,5 – 2 tim per tillfälle. Vi träffas vid minst sju tillfällen.

Det här är en metod, ett handlingsprogram som bygger på kunskap, delande och handling. Metoden är processinriktad och varsam med en tydlig och klar struktur, vilket skapar trygghet både i en grupp och i det enskilda mötet. Du får...

- en möjlighet att inventera upplevelser och erfarenheter under hela ditt liv,
- en ärlig chans att upptäcka försvar och flykttendenser som präglar din tillvaro,
- en unik möjlighet att försonas i dig själv, frigöra bunden energi och därmed uppleva mer av kärlekskraften inom dig.

Yogarörelser och mindfulness för jag in i processen. Dels för att mjuka upp spänningar i kroppen och dels för att stödja dig till att stanna kvar i det som pågår. Acceptans och medkänsla är förhållningssätt vi tränar flitigt under resans gång.

Min erfarenhet, nu efter mer än fem års arbete som Handledare, är att metoden är kraftfull och öppnar för djupare insikter om mönster och präglingar från uppväxt och sociala sammanhang. Känslomässiga låsningar löses upp av medvetenhetens ljus och en djupare läkningsprocess tar vid.

Och jag talar av egen erfarenhet. Har själv genomgått ett antal fullbordansprocesser och funnit att läkning och försoning inte bara sker i mig utan tar sig vidare uttryck. Det sker på ett högre energiplan. Jag känner därför en djup tacksamhet över den här metoden, unik i sin kombination med mindfulness och livsyoga. Jag ser även att min egen läkningsprocess är av viktig betydelse för vårt samarbete. Ju mer jag försonas och läks, ju mer av trygghet och närvaro till dig som vill genomgå den här helandeprocessen.

Jag arbetar med enskild konsultation och tar emot i min bostad här i Fjärås.

Välkommen!



"Att våga är att förlora fotfästet en stund. Att inte våga är att förlora sig själva"